

Отримано: 27 березня 2018 р.

Прорецензовано: 28 березня 2018 р.

Прийнято до друку: 29 березня 2018 р.

e-mail: shatynskaa@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2018-6-26-30

Шатинська О. П. Діадний батьківсько-дитячий допінг в умовах сімейного стресу. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: збірник наукових праць. Острог: Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 26–30.

УДК: 159.922.736.3

**Шатинська Олена Петрівна,**

викладач кафедри практичної психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

**ДІАДНИЙ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИЙ КОПІНГ В УМОВАХ СІМЕЙНОГО СТРЕСУ**

У статті обґрунтовано важливість вивчення діадного батьківсько-дитячого копіngu, розглянуто теоретичні підходи до визначення діадного копіngu в контексті захисної системи дитини, охарактеризовано основні типи діадного копіngu, розкрито поняття «сімейний стрес».

**Ключові слова:** копінг, захисна система особистості, діадний копінг, сімейний стрес.

**Шатинская Елена Петровна,**

преподаватель кафедры практической психологии,

Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франка

**ДИАДНО-РОДИТЕЛЬСКИЙ КОПИНГ В УСЛОВИЯХ СЕМЕЙНОГО СТРЕССА**

В статье обоснована важность изучения диадного родительско-детского копинга, рассмотрены теоретические подходы к определению диадного копинга в контексте защитной системы ребенка, охарактеризованы основные типы диадного копинга, раскрыто понятие «семейный стресс».

**Ключевые слова:** копинг, защитная система личности, диадный копинг, семейный стресс.

**Olena Shatynska,**

Lecturer of the Department of Practical Psychology, Drohobych State Pedagogic University of Name I. Franko

**PARENTAL DYADIC COPING IN FAMILY STRESSFUL SITUATION**

The article substantiates the importance of studying dyadic parental and child coping, examines the theoretical approaches to the determination of dyadic coping in the context of the child's defense system, describes the main types of dyadic coping, reveals the concept of family stress.

**Key words:** coping, defense system of personality, dyadic coping, family stress.

**Постановка проблеми.** Події останніх років на теренах України значно змінили та дуже ускладнили життя великої кількості населення, серед яких, звичайно ж, значна частина є дітьми. Перебуваючи в такій ситуації, дітям здебільшого досить важко зрозуміти, що з ними відбулося, досі відбувається, що ще відбудеться і як із цим усім впоратися. Проте розглядати особливості таких дітей відокремлено від переживання цих подій їх батьками нам не видається доцільним. Переважно дитина ще настільки глибоко закорінена у стосунки з батьками, настільки залежна від їх станів (зокрема, і стресових), що аналіз лише її власних переживань і станів виявиться щонайменше недостатньо інформативним.

Ще більшого значення врахування сімейного контексту набуває в зв'язку з процесом подолання наслідків стресу, оскільки в дитячому віці система захисту особистості лише на стадії становлення і тому ефективно реалізується дітьми лише за умови долученості її в систему групового подолання стресу, найбільшою мірою через діадний батьківсько-дитячий його варіант. Супровід близького дорослого, який, долаючи власний стрес із урахуванням (чи без урахування) копінгових потреб дитини, стає тією базою, на яку спирається дитина в цей момент і яку, ймовірно, буде мати за взірця у наступних своїх спробах.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дитяча копінг-поведінка, її чинники й етапи становлення є предметом наукового інтересу багатьох дослідників, серед яких О. В. Куфтяк, Н. Ф. Михайлова, І. М. Нікольська, Р. М. Грановська, М. М. Баширова, Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровська, А. В. Кисельова, І. В. Борисова та інші. Е. Скіннер і М. Циммер-Гембек у своїй віковій періодизації особливу увагу приділяють соціальним копінг-ресурсам. М. Льюїс і Д. Ремзі описали чотири основних способи, за якими батьки можуть допомогти дитині впоратися зі стресом. За даними досліджень Т. Л. Крюкової виявилось, що сімейні жінки, порівняно з чоловіками, мають вищі показники за всіма стилями копінг-поведінки: проблемно-орієнтованої, емоційно-орієнтованої й орієнтованої на уникнення, однак стилі і стратегії їх копінг-поведінки тяжіють до дистанціювання, уникання важких ситуацій, емоційно-деструктивного вираження своїх почуттів у сім'ї або негативної їх «каналізації». У дослідженні копінг-поведінки як чин-

ника батьківсько-дитячих стосунків М. В. Сапоровською встановлено, що далеко не всі матері можуть надати своїм дітям необхідну емоційну й інструментальну підтримку, що ускладнює подолання дитиною шкільних труднощів і уповільнює адаптацію до школи.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному аналізі діадного батьківсько-дитячого копінгу в період сімейного стресу.

**Виклад основного матеріалу.** Достатньо часто психічне здоров'я розглядають через призму успішної адаптації, яка забезпечується системою психологічного захисту особистості (Р. М. Грановська, Л. Р. Гребенніков, І. М. Нікольська, Р. Плутчик, А. Фрейд та ін.). Водночас у сучасній психологічній науці існує ще багато протиріч навколо проблеми психологічного захисту: неоднозначні погляди щодо трактування сутності захисних механізмів, визначення їх кількості, розуміння послідовності виникнення та розвитку впродовж життя людини тощо.

Р. М. Грановська [5] пропонує розглядати основні форми адаптації дитини до зовнішнього середовища як певні етапи у формуванні системи захисного пристосування. Такими етапами є: пошук середовища, яке є сприятливим для функціонування особистості; змін, які особистість здійснює в середовищі для приведення її у відповідність до своїх потреб; внутрішні психічні зміни, за допомогою яких особистість адаптується до середовища. Проте база для формування захисної системи – це вроджені безумовні реакції, тобто саме поведінковий (руховий) рівень. Цей рівень ускладнюється, коли в систему захисту дошкільників долучаються такі психічні функції як сприйняття, емоцій, пам'ять і мислення, які дозволяють адаптуватися до середовища не завдяки змінам зовнішнього світу, а за допомогою внутрішніх змін, серед яких трансформація картини світу та власного образу себе.

О. С. Романова та Л. Р. Гребенніков [9] розглядає захисну систему дитини як продукт онтогенетичного розвитку і навічання, що розвиваються як специфічний засіб соціально-психічної адаптації і спрямований на оволодіння емоціями різної модальності в тих випадках, коли досвід дитини сигналізує їй про можливі негативні наслідки переживання цих емоцій і їх безпосереднього вираження.

На думку І. С. Кабанова та Є. В. Свістунова [3], вивчення захисної системи дитини, на відміну від дорослих, значно ускладнене в зв'язку зі змішаністю та нелогічністю протікання психічних процесів.

Аналізуючи конкретні прояви захисної системи дитини, У. В. Варнава [2] зауважує що, ймовірно, найбільш ранніми можна вважати інтроекцію, проєкцію, заперечення, фіксацію та регресію. Переважно спочатку небезпеки долаються дитиною за допомогою заперечення (у його незрілих формах пасивного й активного протесту – відмови та опозиції), а також у вигляді тенденції до приєднання – проєкції й імітації. Далі починає переважати тенденція до відокремлення. Додаються такі механізми як витіснення, заміщення, інтелектуалізація. Надалі під час активізації потреби в автономії і свободі у формі емансипації виявляється заміщення, мають місце реактивні утворення, а внаслідок формування статевий ідентичності та потреби в самоприйнятті, з'являється сублімація, яка нерозривно пов'язана із засвоєнням етичних цінностей.

Досліджуючи будову захисної системи людини І. М. Нікольська [5] виділяє чотири основних рівні, що послідовно формуються в онтогенезі: сомато-вегетативний (фізіологічний); поведінковий (психомоторний) рівень; рівень психологічного захисту; рівень копінг-поведінки.

Копінг переважно розуміють як те, що робить людина, щоб подолати стрес, як збільшення свідомого зусилля задля вирішення особистих і міжособистих проблем, а також намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес або конфлікт [6].

Аналізуючи розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості Н. В. Родіна [8] відзначає, що, починаючи з середини першого року життя, діти часто покладаються на своїх батьків, очікуючи від них прямого сприяння в копінгі і саморегуляції, а також бачать у них взірці того, як реагувати на нові стресові ситуації. У період із 6 до 18 місяців діти стають більш схильними долучатися до регуляторної поведінки, що спрямовується іншими. Вони безпосередньо шукають допомоги з боку оточення задля регуляції їхніх власних реакцій на стресові події.

Важливість сигналів із боку дітей і реакцій тих, хто про них піклується, проілюстровано в дослідженнях прив'язаності, стресу і регуляції. Емоційна чутливість батьків до дитячих стресів може, наприклад, містити в собі спроби заспокоїти і допомогти дитині впоратися зі стресом. Емоційна чутливість свідчить про стан стосунків між батьками та дитиною, а також відображає ступінь батьківської відповідальності і дитячої безпеки. Багато досліджень прив'язаності було спрямовано на вивчення того, як батьки заспокоюють дітей у стресових умовах. Реакції батьків на дитячий стрес вважають важливою частиною копінг-ресурсів дитини, і батьківським «соціальним регулюванням» у ранньому дитинстві. Цей процес також називають корегуляцією, яку вважають необхідною передумовою розвитку власної саморегуляції в дітей.

У дошкільному віці в дітей починається формуватися здатність до надійного довільного контролювання копінг-поведінки. На цьому етапі батьки продовжують бути ресурсами для подолання і регуляції в

умовах стресу, а інші особи, наприклад, інші дорослі, однолітки, брати і сестри можуть також відіграти важливу роль у цих процесах [8].

Термін «сімейний стрес» був запропонований американським соціологом Р. Хіллом (1949). Сімейний стрес розглядають як стан у сім'ї, під час якого виникає порушення рівноваги між вимогами до сім'ї (реально наявними чи уявними) і можливостями сім'ї впоратися з ними [11].

Зазвичай такий стан викликається дією стресорів або життєвих подій, що несприятливо впливають на сім'ю загалом, на її частину (наприклад, на діаду: чоловік – дружина, або мати – дитина), а також на окремих членів сім'ї.

Існують помітні і важливі життєві події, які підштовхують сім'ю до змін: народження і смерті членів родини, серйозні конфлікти тощо. Ці події стосуються різних сфер сімейного життя, наприклад, емоційного клімату, способів взаємодії, цілей і цінностей, психологічної дистанції між членами родини. Під час сімейного стресу сім'я переживає загальне напруження й негативні емоції, певний (оптимальний) рівень якого може мати мобілізуючу дію, стимулювальний вплив, змушуючи людей «зібратися».

Максимальний сімейний стрес, із яким сім'я не здатна впоратися, може призвести до сімейної кризи. Це нездатність сім'ї відновити стабільний стан у ситуації постійного тиску тих вимог, які змінюють сімейну структуру і способи взаємодії членів сім'ї. Сімейну кризу можна визначити і як незворотну зміну в житті сім'ї, коли колишні, звичні ролі членів сім'ї стають неадекватними і відбувається руйнування (різка зміна, розпад) колишніх зразків поведінки [4].

Сімейні стреси також поділяють на нормативні (природні зміни, пов'язані з сімейною динамікою – послідовним проходженням етапів розвитку сім'ї) й екстремальні (рівня катастрофи, серед яких втрата, несподівана травма).

Нерідко ознаками стресу різного рівня є одні і ті ж симптоми різного ступеня інтенсивності. Зазвичай це збільшення напруги, суперечок, конфліктів, сварок і боротьби один з одним, надмірне вживання алкоголю, наркотиків, медикаментів, розлади сну, головні болі, застуди і психосоматичні розлади, зміни в емоційному кліматі і взаємодії сім'ї – ревності, зради, підозрілість і недовіра один до одного, відхід від спілкування, «психологічна відсутність» та ін. [11].

Однак, слід зазначити, що зазвичай нормативні стреси завершуються появою чогось нового (нових ролей, відповідальності, автономності, незалежності тощо). З другого боку, сім'я, яка вижила в катастрофі під час екстремального стресу, також може мати якісь надбання (велика емоційна стійкість, важливі навички), але «ціна» цих надбань різна під час впливу стресорів такої різної сили.

Під діадним копінгом розуміють форму міжособистісного (спільного) подолання навантажень. Згідно з літературними даними, діадний копінг допомагає подолати ефективніше сімейний стрес і сприяє індивідуальному подолання навантажень, емоційній регуляції, вирішенню проблем і соціальній регуляції. Це дозволяє зменшити стресовий потенціал, якому піддаються обидва партнери, завдяки чому покращується психічне і фізичне самопочуття, збільшується загальна задоволеність взаємовідносинами. Така спільність в подоланні важких напружених ситуацій веде до появи і становлення «відчуття ми» з боку матері і дитини, зміцнює довіру між ними, підвищуючи задоволеність їхніми стосунками і відчуття безпеки.

Дослідження Р. Боденманна базуються на міркуваннях, пов'язаних із теорією стресу (трансакційна концепція Лазаруса), процесуальними і системними концепціями, і розглядають концептуалізацію соціальної підтримки. Р. Боденманн розрізняє декілька форм діадного копіngu: загальний діадний копінг (обидва партнера рівнозначно залучені в процес копіngu), позитивний підтримуючий діадний копінг (один партнер підтримує іншого в стресовій ситуації), або делегований діадний копінг (один партнер просить іншого взяти на себе деякі його обов'язки).

У загальному діадному копіngu обидва партнери безпосередньо знаходяться під дією стрес-фактору, і вони разом відіграють відносно рівні ролі у спробах вирішити проблему.

У позитивному підтримуючому діадному копіngu один із партнерів очікує від іншого допомоги в його копінг-зусиллях. У процесі підтримки діадного копіngu один партнер першим піддається впливу стресора, а інший піддається цьому впливу тільки побічно. Партнер, що відчув на собі менший вплив стресу, опосередковано відіграє роль «помічника». Підтримуючий діадний копінг або фокусується на проблемі (наприклад, дати пораду), або на емоціях (підбадьорливий жест).

У делегованому діадному копіngu один із партнерів бере на себе певні завдання, щоб зменшити стрес, що переживає інший.

Крім того, існують негативні форми діадного копіngu, наприклад: суперечливий або амбівалентний (партнер підтримує іншого партнера, але вважає свою підтримку не потрібною), поверхневий і ворожий (агресивний) діадний копінг (критика партнера або висміювання його чи її) [7].

Негативний підтримувальний копінг наявний у випадках, коли партнер проявляє себе вороже (образливо, нешановливо, критично), суперечливо (боязко, з недобрими почуттями) або байдуже (поверхнево, неуважно).

Ворожа (агресивна) форма діадного копінгу передбачає підтримку, що супроводжується зневажливим ставленням, відчуженням, глузуванням і сарказмом, браком інтересу і зменшенням серйозності стресу партнера. Це означає, що, підтримуючи іншого, партнер надає допомогу (наприклад, дає поради), але робить це в негативній формі, з елементами ворожості, часто на паравербальному або невербальному рівні.

Амбівалентний діадний копінг виникає, коли один партнер підтримує іншого з небажанням або, ведучи себе так, немов його підтримка не є необхідною. Поверхневий діадний копінг є неширою підтримкою, наприклад, коли партнер ставить питання про почуття, не слухаючи відповідь або не проявляючи співчуття і розуміння.

Форми діадного копінгу можуть визначатися в ситуації, залежно від актуальних на цей момент копінг-можливостей і ресурсів обох партнерів, актуальною або глобальною мотивацією (взаємна задоволеність партнерів, значення партнерства і т. д.), очікування чи встановлення партнерства. Діадний копінг може бути емоційно-орієнтованим та/або проблемно-орієнтованим, мати позитивний або негативний характер [7; 12]:

- проблемно-фокусований копінг – стратегії, які допомагають упоратися зі стресом або зменшити його;
- емоційно-фокусований копінг – стратегії, що допомагають упоратися з емоційною напругою, зумовлені усвідомленням причин стресу, їх оцінкою;
- активна участь – копінг-дії, орієнтовані на стійкий тандем партнерів: вони розкривають один одному свої думки, почуття, емоції і спонукають один одного продовжувати позитивні спроби вирішення проблеми;
- захисна буферизація, містить спроби приховати свої думки, заперечення своїх хвилювань і тривоги; постійна готовність поступатися партнеру, щоб уникнути розбіжностей і в такий спосіб зміцнити стосунки.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, сімейний стрес розглянуто як стан у сім'ї, під час якого виникає порушення рівноваги між вимогами до сім'ї (реально наявними чи уявними) і можливостями сім'ї впоратися з ними. Копінг переважно розуміють як збільшення свідомого зусилля задля вирішення особистих і міжособистих проблем, а також намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес або конфлікт. Під діадним копінгом розуміють форму спільного подолання стресу. Така спільність у подоланні важких напружених ситуацій веде до появи і становлення «відчуття ми» з боку матері і дитини, зміцнює довіру між ними, підвищуючи задоволеність їхніми стосунками і відчуття безпеки. Позитивний діадний копінг забезпечує ефективний механізм протистояння актуальній стресогенній ситуації, а здобутий досвід може бути базою для подальшого становлення власної результативної системи копінгу. Подальше дослідження окреслених питань ми вбачаємо в поглибленні вивчення феномену діадного копінгу, зокрема в розкритті механізмів що його забезпечують.

### Література

1. Білоусова Н. М. Психологічний супровід дітей дошкільного віку в умовах суспільної нестабільності / Н. М. Білоусова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 121. – С. 33–37.
2. Варнава У. В. Психологічні особливості розвитку захисних механізмів дітей дошкільного віку : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Варнава Уляна Володимирівна ; Держ. закл. «Південноукр. нац. пед ун-т ім. К. Д. Ушинського». – О., 2013. – 18 с. : табл.
3. Кабанов И. С. Использование теста чернильных пятен Роршаха для изучения защитных механизмов личности детей дошкольного возраста / И. С. Кабанов, Е. В. Свистунов // Системная психология и социология. – 2012. – № 6 (2). – С. 97–102.
4. Крюкова Т. Л. Культура, стресс и копинг: социокультурная контекстуализация совладающего поведения / Т. Л. Крюкова, Т. В. Гущина. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова ; КГТУ, 2015. – 236 с.
5. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И. М. Никольская, Р. М. Грановская. – СПб.: Речь, 2000. – 507 с.
6. Подорожня А. В. Проблема дослідження копінг-поведінки / А. В. Подорожня // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки : збірник. – 2011. – Т. 2, Вип. 94. – С. 93–97.
7. Психология семьи: стресс, совладание и устойчивость / под науч. ред. Е. В. Куфтык. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2012. – 160 с.
8. Родіна Н. В. Розвиток копінгу протягом життєвого шляху особистості / Н. В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. Психологія. – 2014. – Т. 19, Вип. 1. – С. 279–289.
9. Романова Е.С. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика / Е.С. Романова, Л.Р. Гребенников. – Мытищи: Издательство «Талант», 1996 г. – 144 с.

10. Сапоровская М.В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 : Кострома, 2002. – 185 с.
11. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.
12. Толмачева Ю. В. Диадный копинг родителей и детей дошкольного возраста / Ю. В. Толмачева, Т. Г. Бохан // Сибирский психологический журнал : науч.-практ. журн. – 2011. – № 42. – С. 102-111